COMENTARIO DE LA LECCIÓN
Dr. Mario R. Pereyra

I Trimestre de 2011
Jesús lloró: La Biblia y las emociones humanas

Lección 5
La culpa
(29 de Enero de 2011)

La culpa

Dr. Mario R. Pereyra [1]

Significado y sentido de la culpa

"El que encubre sus pecados no prosperará,
pero el que los confiesa y los abandona alcanzará misericordia."
Proverbios 28:13

La culpa es la retribución al agresor, como el dolor de la injuria lo es para la víctima. El sentimiento de culpa es un estado displacentero que sobreviene normalmente cuando se ha ofendido o atacado a una persona. Agresor y víctima son los protagonistas de las discordias humanas, como la culpa y el dolor son los rostros emocionales de los actores. En ocasión de la ofensa el dañado es la víctima, quien le toca padecer el insulto, la traición o el tipo de hostilidad recibida por el agresor, que varía según la intensidad y el tipo de injuria acometida, que aún puede llegar a la muerte. Posteriormente, en la medida que el agresor toma conciencia de lo que hizo, adviene la culpa, que es el sufrimiento psicológico que experimenta por el daño causado. ¿Qué es peor el dolor o la culpa? En los conflictos humanos nadie le gusta jugar el rol de agresor, echándole la culpa al otro. ¿Será por qué la culpa es peor que el sufrimiento de la víctima?

En realidad, en los conflictos humanos, los roles de agresor y víctima suelen jugarse en forma alternada y sucesiva. Difícilmente alguien es totalmente agresor como es raro encontrar una víctima completamente inocente. Por lo general, se atribuye el rol de agresor al que comete un castigo más grave. Si una esposa insulta a su esposo y este le responde con un golpe tan fuerte que requiera asistencia médica, decimos que el agresor fue el esposo, aunque ambos han estado intercambiando papeles, quizás durante mucho tiempo, al grado que nadie sabe quien empezó las hostilidades (hecho que quizás no es tan importante). El hecho es que prácticamente todo el mundo es o ha sido víctima y agresor, experimentando los correlatos psicológicos de ambos pape-

[1] Mario Pereyra es doctor en psicología, psicólogo clínico, terapeuta de familia, docente universitario, investigador y escritor. Actualmente se desempeña como Catedrático del Posgrado de la Maestría en Relaciones Familiares y Coordinador en Investigación de Psicología Clínica de la Universidad de Montemorelos, México. Lleva publicado 350 artículos y 21 libros.

les, dolor y culpa, aunque solemos reclamar justicia y compasión, guareciéndonos en el papel de víctimas inocentes. La culpa tiene mala prensa, nadie la quiere. ¿Por qué?

Hay una diferencia muy grande entre el dolor de la víctima y la culpa del agresor, con respecto a su remedio o absolución. ¿Cómo se cura el dolor de la víctima? El remedio para curar las heridas del alma es el perdón. La víctima se cura aplicando la medicina del perdón. Es un medicamento que no necesita ir a buscarse a la farmacia, ni requiere de un especialista de la medicina o de la religión (ej., sacerdote) o de la psicología para conseguirlo; está al alcance de todos, es una gracia que Dios concede a quien la desea de corazón. Es cierto que a veces, en injurias muy grandes o realizadas en la infancia (que son las más duraderas y difíciles de curar, por ejemplo, abusos, violencias o ataques sexuales), puede requerirse una terapia para alcanzar el perdón (ver *El poder terapéutico del perdón*, Montemorelos, 2010), pero siempre el perdón es un recurso al alcance de la víctima. No es lo mismo con respecto a la culpa. El agresor, luego de haber cometido la injuria, queda como rehén de la víctima, dependiendo de él, ya que el único remedio para la culpa es la absolución de la víctima y en última instancia (y también en primera instancia), la absolución de Dios. En el caso de muerte de la víctima, ya no hay absolución humana para él, sólo la gracia perdonadora de Dios.

Un ejemplo extraordinario de culpa y perdón lo encontramos en la historia de José y sus hermanos. Cuando José fue atacado por la violencia asesina de sus hermanos aquel infausto día en que sorprendido en su candidez, fue convertido en esclavo, experimento un profundo dolor. En ese horrendo camino a Egipto lloró amargamente, padeciendo como víctima inocente. Comentábamos al respecto en nuestro libro *Psicología de los personajes bíblicos* (Publicaciones de la Universidad de Montemorelos, 2005, pp. 62-63), lo siguiente: “Pero en la densa negrura de su terrible dolor, empezó a encenderse una luz. Se acordó de su bisabuelo Abrahán que un día tuvo que dejar su casa para ir a un mundo desconocido. Así empezó la historia sagrada del pueblo escogido de Dios. Su memoria se iluminó con otro recuerdo, el de su padre Jacob, que también un día tuvo que huir de su hogar. Evocó aquella noche, en la fría soledad de Betel, cuando el cielo se abrió y los ángeles de Dios subiendo y bajando por la áurea escalera que unía la tierra con el trono del Altísimo, hizo escuchar en los oídos de su padre hermosas promesas de bendición y cuidado. Las escenas de la historia de Jacob se sucedieron en su mente descubriendo como Dios lo había conducido y protegido aún en circunstancias más terribles que las actuales. Entendió que no tenía por qué temer por él, Dios continuaría ayudándole como lo había hecho en el pasado. Y comenzó a pensar que quizás su desgracia presente podría ser la forma que Dios había elegido para cumplir las promesas hechas a sus antepasados. Entonces, en ese momento, de suprema angustia, José hizo la decisión más importante de su vida, la más trascendente; la decisión que lo transformó y marcó su destino. "Su alma se conmovió y tomó la alta resolución de mostrarse fiel a Dios -dice Elena de White- y de obrar en cualquier circunstancia como convenía a un súbdito del Rey de los cielos. Serviría al Señor con corazón íntegro; afrontaría con toda fortaleza las pruebas que le deparara su suerte, y cumpliría todo deber con fidelidad. La experiencia de ese día fue el punto decisivo en la vida de José. Su terrible calamidad le transformó de un niño mimado que era en un hombre reflexivo, valiente y sereno."

En aquel momento, mientras avanzaba por la lenta caravana de esclavos entre las tierras arenosas que conducían a Egipto, José aprendió a no quedar empantanado en el camino, a no ser esclavo del resentimiento, a vencer las ataduras del odio y el rencor

para no ser víctima del pasado, a experimentar el alivio del perdón y mirar hacia las luces del porvenir. En aquella hilera de esclavos encadenados que marchaban por las colinas sinuosas de Palestina, hacia el imperio más poderoso de la tierra, ya no iba más un niño mimado llorando sino caminaba un hombre inspirado por la revelación hacia su glorioso destino, ocupar la más alta magistratura del más importante imperio del mundo. Fue un camino duro, tortuoso, penoso, pero la capacidad de José para perdonar, la rectitud de carácter, su fidelidad inquebrantable a Dios, lo condujo finalmente al éxito. En aquella trascendente resolución hecha en la desesperación y la angustia, inició el camino hasta su meta en el trono de Faraón."

José perdonó a sus hermanos en el mismo camino a Egipto y pudo liberarse del dolor y de su forma más enfermiza, el rencor, logrando desarrollar una vida exitosa desde la adversidad más abyecta de esclavo. Sin embargo, sus hermanos, sufrieron por décadas el sentimiento de culpa. Probablemente Judá se fue de la casa porque no soportaba estar engañando al padre cada día que debía enfrentar su mirada inquisidora (Génesis 38). Los hermanos cuando debieron ir a Egipto y enfrentar al visir del Faraón, trasuntaron su culpa, en los reproches que se hacían. Finalmente después de la muerte de Jacob, todavía estaban temerosos, diciendo: "Tal vez José nos guarde rencor, y ahora quiera vengarse de todo el mal que hicimos" (Génesis 50:15).

Dolor y culpa son sentimientos normales en la víctima y el agresor. Pero esas emociones si no se tratan y curan pueden patologizarse, adquirir formas enfermizas, que traen más sufrimiento y perjuicios a la salud. ¿Cómo se cura el dolor de la víctima? Ya lo dijimos, con el perdón. ¿Cuál es la forma enfermiza del dolor? El rencor o el resentimiento, una emoción toxica, de alta peligrosidad para la salud mental. Por la otra parte, ¿cómo se cura la culpa? Con el arrepentimiento, la confesión del mal a la víctima y a Dios y recibiendo la gracia bienaventurada del perdón. ¿Cuáles son las formas de la culpa enfermiza? La culpa se enferma por ausencia o por exceso. Hay quienes no experimentan culpa, o más bien, la niegan, la destierran de su mente para que no les molesten, llegando a cauterizar la conciencia, pero a costa de enfermar toda la persona, padeciendo una patología de la personalidad que se denomina psicopatía o sociopatía. Personajes tristemente célebres como el malvado Herodes, quien mandó a matar a los niños de Belén, o Jezabel (quien mató una cantidad de profetas e impuso la idolatría en Israel) o Belsasar (un rey lascivo y autoritario) fueron seres perversos, de una malignidad extrema, personajes nefastos, que por reprimir la culpa cayeron en los abismos más tenebrosos de la existencia humana. Con respecto a las formas enfermizas del exceso de culpa las tratamos más adelante en la siguiente sección extraída de nuestro libro *Psicología de la esperanza con aplicaciones a la práctica clínica* (Psicoteca editorial, Buenos Aires, Argentina, 1997, pp. 37-41).

¿Qué experimenta usted cuando se siente culpable?

"Dichoso el que está absuelto de su culpa, a quien le han sepultado su pecado;
dichoso el hombre a quien el Señor no le apunta el delito.
Mientras callé se consumían mis huesos, rugiendo todo el día,
porque día y noche tu mano pesaba sobre mí;
mi savia se me había vuelto un fruto seco."
Salmos 31:1-4

Se formuló esta pregunta a varios centenares de personas en una encuesta. Al evaluarse las respuestas se encontró que las más frecuentes fueron:

a. **Temor al castigo**: "Tengo miedo de lo que ha de venir", "Tengo la impresión de que una condena pende sobre mí";

b. **Falta de autoestima**: "Me siento como una persona despreciable, un fracaso total", "Indigno y sin valor", "Bajo y abyecto";

c. **Aislamiento y rechazo**: "Terrible, como si nadie me quisiera, especialmente Dios", "Apartado, como si no me gustara mostrar la cara a la gente";

d. **Expectación y juicio**: "Siento que en alguna parte Dios me va a pedir cuentas"; "Me parece estar frente al Tribunal Celestial" (Narramore, 1974, pp. 21-22).

Seguramente que los sentimientos de culpa generan vergüenza, inseguridad, ansiedad, temores, angustia, remordimientos, ideas de persecución, la sensación de sentirse alejados de Dios y de los hombres (particularmente con las víctimas de nuestras ofensas) y muchos malestares más. Pero, particularmente, la culpa no reparada, ata el individuo al pasado (es una forma de conciencia pretérita), detiene la existencia, enclavándola en el martilleo aguijoneante de la conciencia moral punitiva. Desaparece el futuro de la esperanza, se produce un estancamiento en los procesos de autorrealización y crecimiento. El pasado pecaminoso proyecta sus sombras de temor en el hoy como sobre los territorios del mañana. Se vive bajo el imperio de los jueces. Una horrenda sensación de juicio y castigo, como espada de Damocles, pende sobre la existencia. La sentencia de "culpable", condena implacablemente al infierno de la desesperanza. Ciertamente, la culpa es otro de los círculos dantescos de sufrimiento, enfermedad y muerte, que al entrar en él se apagan los resplandores de un nuevo amanecer.

La culpa despliega una amplia variedad de manifestaciones emocionales y conductuales que van desde las punzantes aprehensiones inconscientes hasta el lúcido remordimiento reviviscente de censuras pasadas, desde los comportamientos delictivos hasta las fantasías perversas, pasando por el rencor hiriente que alimenta injurias y agravios. Es susceptible de adquirir distintas figuraciones (ver culpa depresiva y paranoide, Grinberg, 1973) y ser objeto de diversos enfoques (culpa social, jurídica, moral, teológica, etc.). Por nuestra parte, en forma sintética, distinguimos cuatro tipos de culpas que se corresponderían con sendas manifestaciones de desesperanza.

- **LA CULPA NORMAL.** Es la conciencia de una falta determinada, sea por acción u omisión. Nos sentimos culpables tanto si agredimos o perjudicamos a alguien, como por dejar pasar una circunstancia propicia. "No está la culpa en el sentimiento -decía San Bernardo- sino en el consentimiento". Esta es la culpa objetiva y real. La más frecuente y común. Es también, por lo general, la base y el origen de las otras formas más graves, que se producen cuando ésta no ha sido solucionada. Cuando no ocurre el arrepentimiento auténtico, único remedio para curar la culpa justificada, se accede a la culpa patológica. Esto es, cuando no se produce el reconocimiento de la falta ante el ofendido, Dios o uno mismo, y no se concreta la reparación (cuando correspondiera) o la reconciliación, se entra en zona de riesgo, donde

está instalada la puerta del remordimiento o el rencor que abre el ámbito infernal de los castigos y la enfermedad.

- **LA CULPA NEURÓTICA**. Decía un paciente, "yo me siento culpable de todo. Si alguien discute me parece que está enojado conmigo". Otro reflexionaba, "siempre estoy pidiendo perdón por cualquier cosa, ¿por qué será?". Algunas expresiones comunes del ánimo neurótico son: "No soy bueno, merezco el castigo", "todo lo que me pasa es por mi culpa", "vivo confesándome". Esta es la culpa exagerada, inmotivada, flotante e intensamente corrosiva. La conciencia culposa revisa el pasado en busca de errores y convierte las pequeñas faltas o acciones inocentes en grandes pecados. A veces se vive bajo la angustiante sensación de estar expiando males ancestrales o con la impresión expectante de una catástrofe inminente. "Tengo miedo de tener un hijo deforme", repetía obsesivamente una paciente embarazada. El neurótico parece estar sometido a un severo tribunal, donde jueces implacables castigarán el menor desliz. Siente el peso del deber, la obligación de ser perfecto en todo. Muchos son fanáticos del orden y la limpieza. Se lavan las manos hasta el cansancio, hacen sacrificios y muestras de excesiva generosidad. Todas esas conductas escrupulosas y perfeccionistas, por lo general, surgen de la necesidad inconsciente de expiar pecados inconfesados; otras veces son el resultado de una educación desvalorizadora y de menoscabo de la autoestima durante la niñez. Hay padres que pretenden conseguir la obediencia de sus hijos manipulándolos con la culpa: "Mira lo que nos has hecho después de todo lo que nos hemos sacrificado por ti, ¿cómo puedes pagarnos de esta manera?" "Debería darte vergüenza..." "Mamá no te va a querer más si haces eso otra vez". "Tú siempre eres el mismo tonto, ¿nunca aprenderás a hacer las cosas bien?" Así se va debilitando la confianza o la esperanza de producir algo bueno en la vida. Se crea la conciencia de ser intrínsecamente malo e inútil. La desesperanza va brotando entre las ruinas de los proyectos y en la espesura de los infortunios.

- **LA CULPA PSICÓTICA**. "¿Me estará pasando esto por haber abortado a mi hijo?", se preguntaba Ana (21 años, soltera, esquizofrénica) en unos de sus pocos momentos de lucidez. Frecuentemente su mente se extraviaba entre los delirios, alucinaciones y expresiones incoherentes. Por momentos, tenía impulsiones agresivas que la tornaban peligrosa. En otras circunstancias caía en un mutismo y pasividad total, desinteresándose completamente de todo lo que la rodeaba. La culpa de años de vida licenciosa, alcohol y consumo de drogas, habían desquiciado completamente su mente. Muchos de estos casos llegan a lugares desde donde nunca más se vuelve a la normalidad, donde inevitablemente se pierde toda esperanza.

- **LA CULPA EXISTENCIAL**. Probablemente Franz Kafka fue el escritor de nuestro siglo que con más lucidez y en forma genial -aunque con extraños simbolismos-, haya denunciado el vacío espiritual, la alienación del hombre contemporáneo y la culpa existencial. Stern (1962, pp. 228-229) designó con el nombre "complejo de Kafka" a la obsesión por la culpa que exhibió en sus obras. Precisamente en una de ellas, *El Proceso* (Kafka, 1931), describió notablemente y en forma insólita el fenómeno de la culpa existencial. La historia se inicia de manera sorprendente: Joseph K., el protagonista principal, recibe la información que esta "detenido". No ha hecho nada malo, ni nadie le hace saber los motivos de la acusación y cuál es su culpa. Toda la obra transcurre en la búsqueda desesperada del protagonista por descubrir quienes son los jueces, frente a cual tribunal tendrá que comparecer y en qué consiste

su delito. Escribe cartas de súplica al desconocido acusador, para pedirle que le diga que crimen ha cometido, pero todo es en vano. El inspector de policía tampoco contesta sus preguntas, pero le da un consejo llamativo: "piense menos en nosotros y en lo que va a pasarle y piense más en usted mismo". K. no entiende. Otra escena impactante ocurre en la catedral:

–"Usted es un hombre acusado –dijo el sacerdote en voz baja– su culpabilidad, al menos por ahora parece haber sido probada.

–¡Pero no soy culpable! Hay un error... –K. se defiende"

El diálogo adquiere intensidad y dramatismo, sin que K. descubra la causa de su culpa. Finalmente, el cura gritó violentamente desde el púlpito: "¿Pero es que usted no ve nada?"

El comentario del autor es sugestivo: "Fue un grito furioso, pero sonó al mismo tiempo como el alarido involuntario de alguien que ve caer a otro y se siente sobrecogido de espanto".

El proceso de Joseph K. termina con su ejecución. Un buen día dos señores bien vestidos y corteses van a buscarlo y lo invitan a que lo sigan. Con la mayor cortesía le llevan a un arrabal, le ponen la cabeza sobre una piedra y lo degüellan, sin que llegue a descubrir de qué lo acusaban, quien lo hacía, ni la manera de poder salvarse. La clave para interpretar esta inaudita historia, se encuentra en la palabra inicial: *detenido*. Este término significa tanto "ser arrestado por la policía" como "paralizado en el crecimiento y desarrollo". La existencia de K. atestigua esta segunda acepción. Erich Fromm (Fromm, 1980, p. 186), al analizar el caso, comenta: "Era una vida hueca, estéril, sin amor, improductiva", agregando más adelante, "estaba, realmente, detenido, y oía la voz de su conciencia que le hablaba de su detención y del peligro que amenazaba a su personalidad", sin comprender y sin hacer nada para cambiar. Un párrafo de la obra lo explica magistralmente.

"K. se había habituado a pasar las tardes de este modo: después de trabajar cuando era posible -solía estar en la oficina hasta las nueve-, salía a dar un corto paseo a pie, solo o con varios colegas, y luego se iba a una cervecería, donde se quedaba hasta las once en una mesa rodeada en su mayor parte por personas de edad. Pero esta rutina tenía sus excepciones, cuando, por ejemplo, el gerente del banco, que apreciaba mucho su diligencia y honestidad, lo invitaba a pasear, o a cenar en su casa de campo. Y una vez por semana K. visitaba a una joven llamada Elsa, que trabajaba toda la noche, hasta las primeras horas de la mañana, como camarera de cabaret, y de día recibía visitas en la cama".

Derrochaba el tiempo en cosas intrascendentes y efímeras. Desaprovechaba las oportunidades y los dones concedidos por Dios. Su vida se hundía inexorablemente en el anonimato conformista de la rutina cotidiana. Es interesante señalar que la Biblia presenta dos definiciones de la noción de "pecado", por un lado significa la transgresión de la ley (1 Juan 3:4), es decir, cometer un delito o hacer algo malo, pero también es pecado, cuando no se hace el bien (Santiago 4:17), la omisión de lo bueno o no desarrollar las aptitudes o "talentos" (Mateo 25:14-30). Esta es la culpa de la esterilidad. Los que reniegan a sus potencialidades y renuncian reali-

zarlas, los que eluden el riesgo y se repliegan egoístamente sobre sí mismos, se disminuyen, paralizan y se hacen culpables ante el Ser Supremo. "El desarrollo de todas nuestras facultades -afirma Elena de White (White, 1960, p. 309)- es el primer deber que tenemos para con Dios y nuestros prójimos. Nadie que no crezca diariamente en capacidad y utilidad, está cumpliendo el propósito de la vida". Es la culpa de la cobardía, el fracaso existencial. Es contraer la mayor y más terribles de las deudas, la deuda con Dios, la deuda con la Vida, la deuda con uno mismo. Entonces se ingresa en las honduras dolorosas de la desesperación, en una de los círculos más graves de la desesperanza.

Para reflexionar: ¿Podría citar ejemplos de culpa neurótica, psicótica y existencial en la Biblia?

La manipulación culposa o culpógena

A veces la culpa es utilizada con el propósito de conseguir objetivos egoístas, manipulando a los demás. Muchas veces son los padres que buscando la obediencia de los hijos, recurren a lo que se ha llamado la "pedagogía ponzoñosa" (J. Bradshaw, *La familia*, Selector, México, 2000) amenazando con la culpa, por ejemplo, "mamá no te va a querer más si haces cosas malas". "¡Ay hijito!, ¿por qué haces esas cosas que me parten el corazón? ¡Me vas a matar con tus maldades!", etc., etc. En la tira cómica siguiente se ve un ejemplo inverso, la administración de la "tednuda cudposa".



Para reflexionar: ¿Conoce algún caso bíblico de "pedagogía ponzoñosa", de uso manipulador de la culpa?

Cómo vivir sin culpas

"Por lo tanto, ya no hay ninguna condenación
para los que están unidos a Cristo Jesús,
pues por medio de él la ley del Espíritu de vida
me ha liberado de la ley del pecado y de la muerte."
Pablo (Romanos 8:1-2)

El escritor alemán Herman Hesse, en su libro "Demián", soñaba con "un mundo en el que su espíritu se descargaría de mil pequeñas inquietudes cotidianas y podría respirar una nueva atmósfera limpia y pura, exenta de dolores y culpas, como recién salida de las manos del Creador". ¿Es posible vivir en esa idílica "atmósfera limpia y pura" "sin culpas, cuitas y dolor" (como dice un himno)? La Biblia insiste continuamente en que eso es posible en la medida que acudamos a Cristo y permitamos que Él lave nuestros pecados y nos libere de esos sentimientos perturbadores y destructivos que expele la culpa. Algunos de los pensamientos bíblicos más conocidos son los siguientes, que no requieren comentarios adicionales:

Isaías 1:18: "Venid, pues, dice Jehovah; y razonemos juntos: Aunque vuestros pecados sean como la grana, como la nieve serán emblanquecidos. Aunque sean rojos como el carmesí, vendrán a ser como blanca lana.

Proverbios 28:13-14: El que encubre sus pecados no prosperará, pero el que los confiesa y los abandona alcanzará misericordia. Bienaventurado el hombre que siempre teme, pero el que endurece su corazón caerá en el mal.

Salmo 25:7: No te acuerdes de los pecados de mi juventud ni de mis rebeliones. Conforme a tu misericordia acuérdate de mí, por tu bondad, oh Jehovah.

1 Juan 1:9 Si confesamos nuestros pecados, él es fiel y justo para perdonar nuestros pecados y limpiarnos de toda maldad.

Lucas 7:47-48: Por lo cual, te digo que sus muchos pecados son perdonados, puesto que amó mucho. Pero al que se le perdona poco, poco ama. Y a ella le dijo: Tus pecados te son perdonados. 49 Los que estaban con él a la mesa comenzaron a decir entre sí: ¿Quién es éste, que hasta perdona pecados? 50 Entonces Jesús dijo a la mujer: Tu fe te ha salvado; vete en paz.



Dr., Mario R. Pereyra Lavandina
Dr. en Psicología
Universidad de Montemorelos

RECURSOS ESCUELA SABATICA
Rolando D. Chuquimia – rdch@arnet.com.ar
http://ar.groups.yahoo.com/group/Comentarios_EscuelaSabatica
http://groups.google.com.ar/group/escuela-sabatica?hl=es
Inscríbase para recibir recursos gratuitos para la Escuela Sabática